

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA NELAYAN DI TEGAL**

OLEH

TABITA FERRI ARYANTI

802014103

TUGAS AKHIR

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari
Persyaratan Untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi**

Program Studi Psikologi



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

SALATIGA

2019



PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : TABITA FERRI ARYANTI
NIM : 80 2014 103 Email : tabitaferri@gmail.com
Fakultas : PSIKOLOGI Program Studi : PSIKOLOGI
Judul tugas akhir : HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
DI TEGAL

Pembimbing : 1. Dr. Aloysius L.S. Soesilo, MA.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesajanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketabui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 22 Mei 2019


5000
Tanda tangan & nama orang mengajukan

TABITA FERRI ARYANTI

Tanda tangan & nama orang mengajukan



PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : TABITA FERRI ARYANTI
NIM : 80 2014 103 Email : tabitaferry@gmail.com
Fakultas : PSIKOLOGI Program Studi : PSIKOLOGI
Judul tugas akhir : HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
DI TEGAL

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif** kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☒ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☐ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA**

* Hak yang tidak terbatas hanya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat menguploadkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.

** Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Fulltext ini hanya dilampiri dengan penulisan/ alasan tertulis dari pembimbing TA dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/profesi).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Salatiga, 12 Mei 2019

Tabita Ferri Aryanti

Tanda tangan di atas surat pernyataan

Mengetahui,

Dr. Aloysius L. S. Soesilo, MA.

Tanda tangan di atas surat pernyataan

1956

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tabita Ferri Aryanti
NIM : 80 2014 103
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UKSW hak bebas royalti non-eksklusif (*non-exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah saya berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA NELAYAN DI TEGAL**


Dengan hak bebas *royalty exclusive* ini, UKSW berhak menyimpan, mengalihmedia/alihinformasikan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Salatiga

Pada Tanggal: 21 Maret 2019

Yang menyatakan:



Tabita Ferri Aryanti

Mengetahui,
Pembimbing



Dr. Aloysius L. S. Socilio, MA.

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertandatangan ini:

Nama : Tabita Ferri Aryanti

NIM : 802014103

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA NELAYAN DI TEGAL

Yang dibimbing oleh:

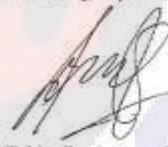
Dr. Aloysius L. S. Soesilo, MA.

Adalah benar-benar hasil karya saya,

Di dalam laporan Tugas Akhir ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkai kalimat atau gambar serta symbol yang saya akui seolah-olah sebagai karya sendiri tanpa memberikan pengakuan kepada penulis atau sumber aslinya.

Salatiga, 21 Maret 2019

Yang memberi pernyataan



Tabita Ferri Aryanti

1956

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA NELAYAN DI TEGAL

Oleh

Tabita Ferri Aryanti

802014103

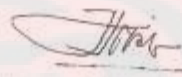
TUGAS AKHIR

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian dari Persyaratan untuk
Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Disetujui pada tanggal 17 Mei 2019

Oleh:

Pembimbing,



Dr. Aloysius L. S. Soesilo, MA.

Diketahui Oleh,

Kaprogdi

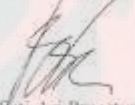


Ratriana Y. E. Kusumanti, M.S., Psi.



Disahkan Oleh,

Dekan



Beta Psti Ari Prasetya, S.Psi., MA.

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
SALATIGA

2019

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA NELAYAN DI TEGAL**

Tabita Ferri Aryanti

Aloysius L.S Soesilo

Program Studi Psikologi



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

SALATIGA

2019

Abstrak

Kehidupan nelayan adalah kehidupan yang amat bergantung pada kondisi alam. Dalam masa paceklik, nelayan tidak bisa melaut dan mereka harus mencari penghasilan lain. Dan ketika suami melaut, mereka bisa meninggalkan keluarga untuk waktu yang lama. Dalam kondisi kehidupan itu, studi ini mencoba untuk meneliti rasa bersyukur, kepuasan hidup dan kualitas afek para nelayan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara bersyukur dengan *subjective well-being* pada nelayan. Sampel berjumlah 42 (suami dan istri) diperoleh dari kampung nelayan di Tegal dengan teknik *sampling insidental*. Tiga skala pengukuran dipakai untuk mengukur kebersyukuran, kepuasan hidup dan Afek (positif dan negative). Analisis korelasi *Pearson Product Moment* menghasilkan hubungan positif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup ($r = 0,328$, $p = 0,034$ ($p < 0,05$)) dan kebersyukuran dengan afek positif, $r = 0,807$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$); dan terdapat hubungan yang negatif namun sangat signifikan antara bersyukur dengan afek negatif, $r = -0,529$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Kata Kunci : nelayan, kebersyukuran, *subjective well-being*, kepuasan hidup, afek positif, afek negatif

Abstract

The livelihood of fishing community depends very much on the climatic conditions. During the extremely bad seasons, they are not able to go fishing and have to find any job to keep their families going. Based on this background, this study is interested to investigate how these fishing community experience gratitude, feel satisfied with their life, and how positive and negative the quality of their affect is. The participants of this study (N = 42 or 21 couples) were recruited through an incidental sampling technique at the fishing community in Tegal. Three instruments were used to measure gratitude, life satisfaction and affect. Analysis of Pearson Product Moment correlation analysis has yields the findings as follows: A positive correlation ($r = 0,328$, $p = 0,034$, $p < 0,005$) between gratitude with life satisfaction; a positive correlation ($r = 0,807$, $p = 0,0001$, ($p < 0,05$) between gratitude with positive affect; and a negative correlation($r = -0,529$, $p = 0,001$, $p < 0,05$) between gratitude with negative affect.

Keywords : fisherman, gratitude, subjective well-being, life satisfaction, positive affect, negative affect

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki sekitar 17.500 pulau, dikenal sebagai negara kepulauan (*archipelagic state*) terbesar di dunia. Indonesia juga dikatakan sebagai negara maritim karena tujuh puluh persen dari wilayah Indonesia (5,8 juta km²) merupakan laut dengan panjang garis pantai Indonesia adalah 95.181 km (Kementrian Kelautan dan Perikanan 2009). Letak Indonesia juga sangat strategis, berada di sekitar garis katulistiwa dan di antara dua samudera, yaitu Samudera Hindia dan Samudera pasifik. Dengan posisi strategis seperti ini, tidak mengherankan apabila Indonesia memiliki kekayaan keragaman hayati laut yang tertinggi atau *mega diversity* di dunia. Dengan potensi sumber daya kelautan dan perikanan yang melimpah, banyak penduduk Indonesia yang mempunyai mata pencaharian berkaitan dengan kelautan. Salah satu kelompok masyarakat yang sangat tergantung pada sumber daya kelautan adalah kaum nelayan (Kinseng, 2014). Dalam Undang-undang Perikanan No. 45 tahun 2009 didefinisikan bahwa nelayan adalah orang yang mata pencahariannya melakukan penangkapan ikan. Nelayan adalah orang yang hidup dari mata pencaharian hasil laut. Di Indonesia para nelayan biasanya bermukim di daerah pinggir pantai atau pesisir laut. Komunitas nelayan adalah kelompok orang yang bermata pencaharian hasil laut dan tinggal di desa-desa pantai atau pesisir (Sastrawidjaya, 2002). Menurut Subri (2005) nelayan dibedakan menjadi tiga kelompok, yaitu nelayan buruh, nelayan juragan dan nelayan perorangan. Nelayan buruh adalah nelayan yang bekerja dengan alat tangkap milik orang lain, sedangkan nelayan juragan adalah nelayan

yang memiliki alat tangkap yang dioperasikan oleh orang lain. Nelayan perorangan adalah nelayan yang memiliki peralatan tangkap sendiri, dan dalam pengoperasiannya tidak melibatkan orang lain.

Menurut Mubyarto (dalam Rahmasari, 2017) disebut nelayan apabila sebagian besar pendapatan seseorang berasal dari perikanan baik darat ataupun laut. Kehidupan nelayan sangat tergantung dengan keadaan laut, jika cuaca baik maka penghasilan mereka pun baik (berkisar bulan Juni sampai September), atau menjadi masa panen mereka. Sementara bulan lainnya adalah bulan paceklik, atau masa sulit bagi nelayan untuk memperoleh hasil tangkapan sama sekali (Darno, 2008). Untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, nelayan harus meninggalkan keluarga melaut berjam-jam, sehari-hari bahkan berbulan-bulan untuk mencari tangkapan. Aktivitas kehidupan nelayan dipengaruhi oleh berbagai faktor dari fluktuasi musim, keterbatasan sumber daya manusia, modal dan akses. (Darno, 2008). Selain masalah degradasi lingkungan, nelayan juga dihadapkan pada dampak perubahan iklim yang menyebabkan nelayan sulit menentukan musim penangkapan ikan karena cuaca yang tidak menentu dan hal ini berisiko mengubah stabilitas ekosistem dan sosial ekonomi masyarakat (Helmi & Satria, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Dzulkarnain (2009) memberikan gambaran mengenai pola pengaturan peran yang penting dalam kehidupan keluarga nelayan. Pada saat para suami melaut, istri-istri mereka mengambil alih semua urusan keluarga baik pekerjaan domestiknya sendiri maupun kegiatan publik suami. Ketika suami kembali dari melaut, istri nelayan harus siap di darat menyambut kedatangan suami untuk menjual hasil tangkapan. Ketika musim paceklik datang, sebagian istri nelayan (buruh nelayan) dengan terpaksa menjual segala barang rumah tangga yang dianggap berharga atau menggadaikannya ke lembaga-lembaga pengadaian untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sebagai tambahan dari apa yang telah dideskripsikan oleh Dzulkarnain ini, pengamatan kami juga menunjukkan bahwa para

nelayan yang sedang tidak bekerja di laut karena paceklik panjang terpaksa menyikapinya dengan mengerjakan apa saja yang bisa dilakukan, terutama sebagai buruh.

Dalam konteks sumber daya yang berbasis lahan dan hubungannya dengan perubahan iklim, Helmi & Satria (2012) menunjukkan bahwa perubahan iklim bisa memicu munculnya *shock* dan *stress* akibat gagal panen atau harga yang turun atau sumber daya lahan yang tidak memadai yang kemudian mempengaruhi sumber nafkah rumah tangga. Dalam hubungannya dengan masalah tingkat pendidikan di kalangan anak-anak keluarga nelayan, Siregar (2016) mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan anak-anak di perkampungan nelayan pada umumnya hanya mencapai tingkat SMP atau sederajat. Hal ini tidak terlepas dari pandangan orangtua tentang pendidikan dan pendapatan mereka. Pendapatan nelayan yang diperoleh setiap bulannya berbeda-beda bergantung pada kondisi alam, sehingga hal ini menjadi salah satu penyebab dari tingkat pendidikan para nelayan sangat rendah dan kesadaran terhadap pendidikan anak juga masih sangat minim.

Bertolak dari gambaran kehidupan keluarga nelayan seperti dideskripsikan di atas, kami tertarik untuk melihat hubungan kondisi kehidupan ini dengan aspek-aspek psikologis berupa kesejahteraan subyektif (*subjective well-being*) dan kepuasan hidup (*life-satisfaction*) para nelayan.

Tingkat pendidikan memang belum tentu menjadi faktor yang memberikan efek yang berarti pada *subjective well-being* menurut Diener. Oishi dan Lucas (2002). Namun Diener dan kawan-kawan ini menyatakan bahwa faktor demografis membedakan antara individu yang sedang-sedang saja dalam merasakan kebahagiaan (tingkat *subjective well-being* sedang) dan individu yang sangat bahagia (tingkat *subjective well-being* tinggi). Di samping itu Wilson (dalam Seligman, 2005) menyatakan bahwa orang-orang yang bahagia adalah orang yang pada umumnya berpenghasilan besar, menikah, muda, sehat, berpendidikan dan religius. Dalam beberapa teori konsep *subjective well-being* sering dikaitkan dengan

kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*life-satisfaction*), bahkan kedua yang terakhir ini dipandang sebagai bagian pokok dari *subjective well-being* (Diener & Biswas, 2008; Diener, Oishi & Lucas, 2002; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1985). Jadi definisi *subjective well-being* yang dipakai dalam penelitian ini adalah definisi yang berdasar pandangan Diener, yakni pengalaman emosi dan *mood* yang menyenangkan yang lebih sering dialami oleh seseorang daripada pengalaman emosi dan *mood* yang negatif, disertai dengan laporan diri mengenai tingkat kepuasan hidup pada derajat yang tinggi.

Diener (1994) menyatakan ada dua komponen umum yang berada pada *subjective well-being* yaitu aspek kognitif dan afektif. Kepuasan hidup (*life satisfaction*) merupakan penilaian kognitif seseorang mengenai hidupnya, perasaan cukup dengan hidup yang dijalani, dan merasa kehidupan yang dijalani berjalan dengan baik. Aspek afektif merupakan aspek yang mendasar dari *subjective well-being*, aspek ini termasuk *mood* dan emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Seseorang akan merespon dengan baik ketika mendapatkan peristiwa yang menyenangkan (Diener, 2003).

Seligman dan Peterson (2004) mendefinisikan kebersyukuran (*gratitude*) sebagai suatu perasaan terimakasih dan menyenangkan atas respon penerimaan hadiah, dimana hadiah itu memberikan manfaat dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian. Sebagai sebuah komponen psikologis, kebersyukuran (*gratitude*) merupakan semacam rasa kagum, penuh rasa terima kasih, dan penghargaan terhadap hidup. Perasaan tersebut dapat ditujukan kepada pihak lain, baik terhadap sesama manusia maupun yang bukan manusia seperti Tuhan, makhluk hidup lain (Emmons & Shelton, 2002). Seligman dan Peterson (2004) membedakan kebersyukuran menjadi dua jenis yaitu personal dan transpersonal. Kebersyukuran transpersonal adalah rasa berterima kasih kepada orang yang telah memberikan kebaikan, dan kebersyukuran transpersonal adalah ungkapan terimakasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi atau kepada dunianya.

Seligman (2005) mengatakan bahwa dengan mengekspresikan rasa syukur seseorang dapat mengalami peningkatan yang besar terhadap kesejahteraan emosional dan penurunan yang signifikan terhadap gejala depresi. Penelitian yang dilakukan Emmons dan McCullough (2003) menunjukkan seseorang yang memiliki rasa syukur yang tinggi mengalami suasana hati yang positif, optimisme, kepuasan hidup, religiusitas dan spiritualitas dan mereka cenderung mengalami lebih sedikit depresi dan iri hati dibandingkan dengan yang kurang kebersyukuran. Penelitian yang dilakukan oleh Krause (2006) menunjukkan bahwa orang-orang yang kebersyukuran kepada Tuhan memiliki lebih sedikit emosi negatif dalam hidupnya, dimana emosi negatif yang rendah dapat menjadi salah satu indikator *subjective well-being* yang baik pada seseorang. Rasa kebersyukuran dapat membantu seseorang dalam mengatasi peristiwa kehidupan yang sulit, sehingga meningkatkan *subjective well-being* seseorang dalam jangka panjang (Wood, Joseph & Linley, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Meina (2011) menunjukkan bahwa bersyukur pada pedagang pasar tradisional Pulogadung tidak secara signifikan berhubungan dengan kebahagiaan, karena kebahagiaan tidak hanya ditentukan oleh bersyukur saja, namun oleh berbagai macam faktor yaitu *gender*, usia, pendidikan, tingkat pendapatan, pernikahan dan pekerjaan.

Berdasarkan latar belakang dan kondisi kehidupan nelayan yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah para nelayan ini (suami dan istri) mampu merasa bersyukur dan bagaimana gambaran *subjective well-being* mereka. Dalam ungkapan *subjective well-being* ini, peneliti ingin lebih spesifik melihat taraf kepuasan hidup mereka serta kualitas afek mereka.

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *kebersyukuran* dengan aspek *kepuasan hidup* dan *afek positif dan negatif*. Sifat dan kuatnya hubungan

tersebut ditentukan kemudian berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan SPSS versi 16.

METODE PENELITIAN

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian ini diperoleh dengan metode *sampling incidental*. Terlebih dahulu dilakukan survey dan pendekatan dengan komunitas nelayan di kampung nelayan Muarareja Tegal sebelum peneliti menyebarkan angket di kampung Nelayan Muarareja Tegal. Angket disebarkan kepada pasangan suami istri nelayan yang dijumpai saat itu dan yang bersedia untuk menjadi partisipan. Beberapa orang dengan halus menolak karena merasa tidak mempunyai waktu atau tidak memahami dengan baik apa yang mereka baca dalam angket. Akhirnya dalam dua kali kesempatan penyebaran angket di lokasi, peneliti berhasil memperoleh 42 partisipan (21 suami dan 21 istri) di kampung nelayan tersebut. Perbedaan menurut jenis kelamin tidak dilakukan oleh karena mereka menjalankan peran yang saling berbagi dalam realitas kehidupan sehari-hari seperti telah disinggung di bagian Pendahuluan.

Instrumen Pengumpulan Data

Variabel *kebersyukuran* diukur dengan Skala Kebersyukuran (*Gratitude*), yang dikembangkan oleh Listiyandini (2015) berdasarkan teori dari Watkins, Woodward, Stone dan Kolts (2003). Skala ini terdiri dari tiga faktor, yakni rasa berkelimpahan (*sense of abundance*), rasa apresiasi (*sense of appreciation*), dan apresiasi terhadap orang lain (*appreciation of others*). Skala ini terdiri dari 30 aitem dan merupakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban dari “Sangat Setuju” hingga “Sangat Tidak Setuju.”

Untuk variable *subjective well-being*, digunakan dua skala pengukuran yang mencakup kepuasan hidup dan kualitas afek. Walau secara teoretis, sebagaimana dibahas di atas, definisi *subjective well-being* mencakup keduanya, peneliti ingin melihat lebih spesifik masing-masing aspek ini dalam konteks kehidupan nelayan sehingga peneliti tidak menggunakan satu skala saja. Skala pertama adalah *Skala Kepuasan Hidup* yang diadaptasi dari *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen dan Griffin (1985). Skala ini dipandang sebagai aspek kognitif dari *subjective well-being* karena skala ini dimaksudkan untuk mengukur seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh seperti hubungan interpersonal, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas dan aktivitas di waktu luang. Skala ini terdiri dari lima aitem pernyataan dengan skala *Likert* dengan lima alternatif jawaban dari “Sangat Tidak Setuju” hingga “Sangat Setuju”.

Skala pengukuran kedua adalah skala untuk mengukur aspek afektif dari *subjective well-being*, yakni Skala Afek Positif dan Afek Negatif dari *Positive Affect and Negative Affect (PANAS)* dari Watson, Clark dan Tellegen (1988). Skala ini mengacu pada evaluasi langsung terhadap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan individu, meliputi perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan yang dialami dalam hidup individu dalam sekurang-kurangnya tiga minggu terakhir dari saat pengisian. Skala ini mempunyai 10 aitem pernyataan untuk mengukur afek positif dan 10 aitem pernyataan untuk mengukur afek negatif, dalam format skala *Likert*, dengan lima alternatif jawaban dari “Sangat Jarang” hingga “Sangat Sering”.

HASIL

Analisis Aitem dan Reliabilitas

Dalam melakukan analisis daya diskriminasi aitem, penentuan aitem-aitem valid menggunakan ketentuan Azwar (2012), yaitu aitem dikatakan valid bila korelasi tiap faktor

bernilai positif dan sebesar 0,3. Hasil yang diperoleh dari satu kali perhitungan data pada skala *kebersyukuran* yang terdiri dari 30 aitem, 6 aitem gugur dan tersisa 24 aitem valid. Sedangkan nilai α Cronbach 0,890. Pada skala *satisfaction with life scale* (SWLS) yang terdiri dari 5 aitem, tidak ada aitem yang gugur, dengan α Cronbach 0,789. Perhitungan data pada skala afek positif yang terdiri dari 10 aitem, 4 aitem gugur dan tersisa 6 aitem, α Cronbach sebesar 0,781. Sedangkan pada skala afek negatif yang terdiri dari 10 aitem, tidak ada aitem yang gugur, dan nilai α Cronbach sebesar 0,832.

Analisis Deskriptif

Kebersyukuran

Seberapa rasa kebersyukuran pada partisipan bisa dilihat pada lima kategori yang ada dalam Tabel 1. Mayoritas partisipan (83%) mengungkapkan rasa kebersyukuran pada kategori yang tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 1

Kategorisasi *Kebersyukuran*

Interval	Kategori	N	Persentase
$120 \leq x \leq 144$	Sangat Tinggi	15	35%
$96 \leq x < 120$	Tinggi	20	48%
$72 \leq x < 96$	Sedang	5	12%
$48 \leq x < 72$	Rendah	2	5%
$24 \leq x < 48$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah		42	100%
Min = 71 ; Max = 134; M = 112,62 ; SD = 14,41			

Kepuasan Hidup

Mayoritas partisipan mengungkapkan kepuasan hidup mereka dengan keadaan kehidupan mereka sehari-hari pada kategori yang pada umumnya tinggi (81%) (Lihat Tabel 2).

Tabel 2

Kategori Kepuasan Hidup

Kepuasan Hidup	N	%
Sangat puas dengan hidupnya (skor 21-25)	4	9,6 %
Puas dengan hidupnya (skor 16-20)	30	71,4 %
Tidak dapat dikatakan puas atau tidak puas (skor 15)	2	4,8 %
Tidak Puas dengan hidupnya (skor 10-14)	6	14,2 %
Sangat tidak puas dengan hidupnya (skor 5-9)	0	0 %
Total	42	100 %
Min = 11; Max= 25; M = 17,24; SD = 2,92		

Afek Positif dan Negatif

Apabila partisipan memiliki rasa kebersyukuran yang tinggi serta rasa kepuasan dengan kehidupan mereka, peneliti juga bermaksud untuk melihat apakah ini juga secara konsisten dinampakkan pada aspek afek mereka. Dari Table 3, nampak bahwa sebagian besar partisipan menunjukkan afek positif yang relatif tinggi, dan ada 40% yang berada dalam kategori sedang ke bawah.

Tabel 3

Kategorisasi Afek Positif

Interval	Kategori	N	Persentase
$25 \leq x \leq 30$	Sangat Tinggi	1	2%
$20 \leq x < 25$	Tinggi	24	58%
$15 \leq x < 20$	Sedang	11	26%
$10 \leq x < 15$	Rendah	5	12%
$5 \leq x < 10$	Sangat Rendah	1	2%
Jumlah		42	100%
Min = 10 ; Max = 28 ; M = 21,9 ; SD = 4,17			

Sebaliknya, apabila rasa kebersyukuran, kepuasan hidup dan afek positif pada posisi yang relatif tinggi, apakah ini juga konsisten ditunjukkan oleh partisipan dari aspek afek negatif. Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas partisipan (93%) mengungkapkan afek negatif pada kategori sedang ke bawah.

Tabel 4

Kategori Afek Negatif

Interval	Kategori	N	Persentase
$41 \leq x \leq 50$	Sangat Tinggi	0	0%
$32 \leq x < 41$	Tinggi	3	7%
$23 \leq x < 32$	Sedang	15	36%
$14 \leq x < 23$	Rendah	21	50%
$5 \leq x < 14$	Sangat Rendah	3	7%
Jumlah		42	100%
Min = 13 ; Max = 37 M = 21,8 ; SD = 6,53			

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil dari uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, variabel kebersyukuran memiliki nilai K-S-Z sebesar 1,351 dengan signifikansi sebesar $p = 0,052$ ($p > 0,05$). Aspek *subjective well-being* yaitu *kepuasan hidup* memiliki nilai K-S-Z sebesar 0,942 dengan signifikansi sebesar $p = 0,682$ ($p > 0,05$). *Afek positif* memiliki nilai K-S-Z sebesar 0,718 dengan signifikansi sebesar $p = 0,682$ ($p > 0,05$), sedangkan *Afek negatif* memiliki nilai K-S-Z sebesar 0,908 dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,328$ ($p > 0,05$). Oleh karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data terdistribusi normal pada ke dua variabel penelitian.

Uji Linearitas

Dalam penelitian ini dilakukan uji linearitas antara *kebersyukuran* dengan *kepuasan hidup*, *kebersyukuran* dengan *afek positif*, dan *kebersyukuran* dengan *afek negatif*. Dari hasil pengujian diperoleh F hitung antara *kebersyukuran* dengan *kepuasan hidup* dengan signifikansi sebesar 0,079 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *kebersyukuran* dengan *kepuasan hidup*. Untuk nilai F hitung antara *kebersyukuran* dengan *afek positif* diperoleh nilai signifikansi 0,291 ($p > 0,05$) dan dengan demikian terdapat hubungan yang linear antara *kebersyukuran* dengan *afek positif*. Begitu pula terdapat hubungan yang linear antara *kebersyukuran* dan *afek negatif* dengan nilai signifikansi 0,159 ($p > 0,05$).

Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan antara *Kebersyukuran (gratitude)* sebagai variabel X dan *Subjective well-being* sebagai variabel Y yang memiliki tiga aspek (*kepuasan hidup*, *afek positif* dan *afek negatif* (Lihat Tabel 5), dengan menggunakan *bivariate product moment pearson two-tailed*.

Tabel 5

Uji Korelasi Aspek Subjective Well-Being dengan Kebersyukuran

Aspek variabel Y	Variabel X	
	Kebersyukuran	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Kepuasan hidup	0,328	0,034
Afek positif	0,807	0,000
Afek negatif	-0,529	0,000

Hasil perhitungan korelasi ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *kebersyukuran* dengan *kepuasan hidup* serta hubungan yang sangat signifikan antara *kebersyukuran* dengan *afek positif*. Begitu pula, terdapat hubungan yang

negatif namun sangat signifikan antara kebersyukuran dengan afek negatif. Hasil ini seperti yang dinyatakan dalam hipotesis dan sifat dan besaran hubungan menjadi jelas antara masing-masing variabel.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi yang pertama antara kebersyukuran dengan aspek kognitif *subjective well-being* yaitu kepuasan hidup ($r = 0,328$ $p < 0,05$) memiliki hubungan yang positif dan sangat signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa dengan bersyukur individu memiliki kepuasan hidup yang baik dan sesuai dengan yang diharapkan. Semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kepuasan hidup yang dirasakan, begitu pula sebaliknya.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lambert, Fincham, Stillman, dan Dean (2009) yang menunjukkan bahwa mahasiswa di Southeastern University memiliki kepuasan hidup yang baik ketika mereka bersyukur. Froh, Yurkewicz & Kashdan (2009) menemukan korelasi antara kebersyukuran dengan dukungan keluarga, dukungan teman dan kepuasan hidup di sebuah perguruan tinggi, yang menunjukkan bahwa seseorang dengan kebersyukuran yang tinggi memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat kebersyukuran yang rendah.

Hasil uji korelasi yang kedua antara kebersyukuran dengan afek afektif *subjective well-being* yaitu afek positif dan afek negatif. Kebersyukuran dengan afek positif memiliki hubungan yang positif dan sangat signifikan ($r = 0,807$ $p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa semakin besar kebersyukuran seseorang, maka semakin besar pula emosi positif yang dirasakan. Sedangkan afek negatif dengan kebersyukuran memiliki hubungan yang negatif dan sangat signifikan ($r = -0,529$ $p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi

kebersyukuran maka semakin rendah pula emosi negatif yang dirasakan. Afek positif menjadi salah satu gambaran dari *subjective well-being*, seseorang dapat dikatakan memiliki *subjective well-being* yang baik jika seseorang lebih banyak merasakan afek atau emosi positif dibandingkan dengan afek atau emosi negatif. Karakteristik yang searah juga ditunjukkan oleh Emmons dan McCullough (2003) yang menyatakan bahwa seseorang dengan kebersyukuran dengan kategori tinggi maka akan mengalami suasana hati yang positif, optimisme, puas akan hidupnya, religiusitas dan spiritualitas, dibandingkan dengan yang kurang bersyukur. *Subjective well-being* bersifat kurang stabil, sebab afek positif dan afek negatif dipengaruhi oleh peristiwa yang baru terjadi didalam hidup individu. Menurut penelitian Stallings, Dunham, Gatz, Baker dan Bengston (1997), menunjukkan bahwa pengalaman yang baik dalam kehidupan sehari-hari berpengaruh dengan munculnya afek positif, begitu juga sebaliknya pengalaman yang buruk dalam kehidupan sehari-hari berpengaruh dengan munculnya afek negatif. Oleh karena itu ketika nelayan mengalami hal yang baik ataupun buruk, maka hal tersebut mempengaruhi afek yang dirasakan nelayan, yang kemudian akan mempengaruhi *subjective well-being* nelayan itu sendiri. Oleh karena itu kita melihat pola sebaran yang berbeda pada kategori kebersyukuran, kepuasan hidup dan afek positif dan negatif. Pada dua yang pertama, kategori lebih mengelompok pada level yang tinggi ke atas, sedangkan pada afek positif dan negatif, terlihat penyebaran yang agak merata, walau masih cukup banyak yang mengungkapkan afek positif pada level tinggi, dan sebaliknya afek negatif pada level bawah.

Penelitian yang dilakukan oleh Bono, Emmons dan McCullough (2004) menunjukkan bahwa orang-orang yang kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan berbagai emosi positif seperti kepuasan hidup, kebahagiaan dan kecemasan. Menurut Diener (1999), berasumsi bahwa terdapat berbagai kebutuhan dasar dari manusia, dimana ketika kebutuhan-

kebutuhan dasar tersebut terpenuhi maka seseorang akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

Kebersyukuran yang dimiliki oleh nelayan dapat menjadi salah satu cara dalam mencegah dampak buruk dari *subjective well-being* yang rendah, karena seorang nelayan memiliki banyak tantangan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, sehingga sangat penting bagi nelayan memiliki *subjective well-being* yang baik agar terhindar dari dampak buruk *subjective well-being* yang rendah, dan kebersyukuran menjadi salah satu cara mencegah dampak buruk tersebut. Penjelasan lain yang masih mungkin untuk ini adalah bahwa ketika masa paceklik yang relatif panjang yang membuat nelayan tidak bisa melaut, mereka masih bisa mendapatkan penghasilan dengan menjadi buruh. Kesempatan semacam ini tidak menutup sama sekali aliran pendapatan mereka walau mungkin lebih kecil daripada kondisi normal. Para nelayan barangkali mengerti bahwa kehidupan mereka sangat bergantung pada kondisi alam, sehingga baik dan buruknya kondisi tersebut dan apapun konsekuensinya, mereka mencoba untuk bisa menerima karena itu bagian dari kehidupan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kehidupan nelayan adalah kehidupan yang amat bergantung pada kondisi alam dan cuaca. Ketika terjadi masa paceklik karena kondisi alam yang tidak memungkinkan mereka melaut dan mendapatkan matapencaharian, para nelayan berbagi peran dengan istri dengan mencari pekerjaan untuk mengatasinya. Oleh karena itu studi tentang rasa kebersyukuran, kepuasan hidup dan kualitas afek mereka menjadi studi yang penting. Hasil studi ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup dan antara kebersyukuran dengan afek positif.

Hubungan negatif dan sangat signifikan terjadi antara kebersyukuran dengan afek negatif. Temuan semacam ini sejalan dengan berbagai temuan lainnya yang berhasil dikutip dalam studi ini. Adanya pembagian peran antara suami dan istri nelayan serta tidak tertutupnya peluang mereka mencari penghasilan lain dengan menjadi buruh ketika masa paceklik terjadi ikut menjelaskan relasi ini. Begitu pula mereka menyadari dan memaklumi bahwa kehidupan mereka sebagai nelayan sangat bergantung pada kondisi alam, dan apapun yang terjadi mereka mencoba untuk menerima dan menyukurinya.

Keterbatasan

Studi ini hanya menjangkau jumlah terbatas nelayan dari satu tempat. Pengalaman psikologis yang berkaitan dengan rasa bersyukur, kepuasan hidup dan afek barangkali sangat terbatas terungkap hanya dengan skala pengukuran. Studi kualitatif yang melengkapi studi kuantitatif bisa memberikan gambaran yang lebih baik mengenai aspek-aspek yang dilihat dalam studi ini.

Saran

Bedasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan penelitian yaitu beberapa responden memiliki kesulitan dalam menjawab aitem karena bahasa yang digunakan dalam aitem kebersyukuran sulit dimengerti, mengingat bahwa responden memiliki tingkat pendidikan dan SES yang rendah. Oleh karena itu untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan bahasa yang dapat dimengerti oleh seluruh masyarakat atau dengan menggunakan tenaga yang membantu yang berasal dari komunitas setempat. Perbedaan gender dalam penelitian ini tidak memperoleh perhatian karena asumsi peneliti bahwa suami dan istri mengambil peran yang bergantian dan saling mengisi. Studi lain yang lebih berfokus pada aspek perbedaan gender ini barangkali bisa

melihat adanya perbedaan yang tidak diteliti dalam studi ini. Untuk itu komunitas nelayan bisa diperluas sehingga tidak terbatas pada satu lokasi dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan jangka waktu penelitian yang lebih panjang untuk observasi dan interviu mendalam.



DAFTAR PUSTAKA

- Darno. (2008). Kehidupan beragama masyarakat nelayan di Jawa Tengah dan Jawa Timur. *Journal of Social Science and Religion*, 15, 1-14.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2003). What is positive about positive psychology: The Curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14, 115-120.
- Diener, E. & Biswas, R. (2008). *Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E, Oishi, S, & Lucas, R. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In Snyder & Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dzulkarnain, I. (2009). Dinamika relasi suami istri pada masyarakat pesisir Madura. *Sociology*, 2, 1-16.
- Emmons, R., & McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R.A. & Shelton, C.M. (2002). *Gratitude and the science of positive psychology*. In Snyder and Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). NY: Oxford University Press.
- Froh, J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.
- Helmi, A., & Satria, A. (2012). Strategi adaptasi nelayan terhadap perubahan ekologis. *Sosial Humaniora*, 16, 68-78.
- Kementerian Kelautan dan Perikanan (2009). *Surat Keputusan Dirjen Perikanan Budidaya Nomor KEP. 45/DJ-PB/2009 tentang Pedoman Umum Pengembangan Kawasan Minapolitan*, Kementerian Kelautan dan Perikanan, Jakarta.
- Kinseng, R. A. (2014). *Konflik nelayan*. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward god, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28, 163-183.

- Lambert, N.M., Fincham, F. D., Stillman, T.F., & Dean, L.R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 4, 32-42.
- Listiyandini, R. A. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala kebersyukuran versi indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2, 473-496.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, Jo-Ann. (2002). The Grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Meina, N.W. (2011). Hubungan antara bersyukur dengan kebahagiaan pada pedagang pasar tradisional Pulogadung. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8, 22-34.
- Rahmasari, L. (2017). Pengaruh jarak tempuh melaut, lama bekerja dan teknologi terhadap pendapatan nelayan. *Jurnal Saintek Maritim*, 2, 163-174.
- Sastrawidjaya. 2002. *Nelayan Nusantara*. Jakarta: Pusat Riset Pengolahan Produk Sosial Ekonomi Kelautan dan Perikanan.
- Seligman, M. (2005). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung: Kaifa.
- Seligman, M.E.P., & Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues, a handbook and classification*. American Psychological Association. New York: Oxford University Press.
- Siregar, N. S. S. (2016). Kesadaran masyarakat nelayan terhadap pendidikan anak. *Jurnal Ilmu Ppemerintahan dan Sosial Politik*, 4, 1-10.
- Stallings, M.C., Dunham, C.C., Gatz, M., Baker, L.A., & Bengtson, V.L. (1997). Relationships among life events and psychological well-being: More evidence for a two-factor theory of well-being. *Journal of Applied Gerontology*, 16, 104-119.
- Subri, M. (2005). *Ekonomi kelautan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo.
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31, 431-451.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wood, A.M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping Style As A Psychological Resource of Grateful People. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 1076-1093.